

# *Natural Game*

The system for becoming a natural with women



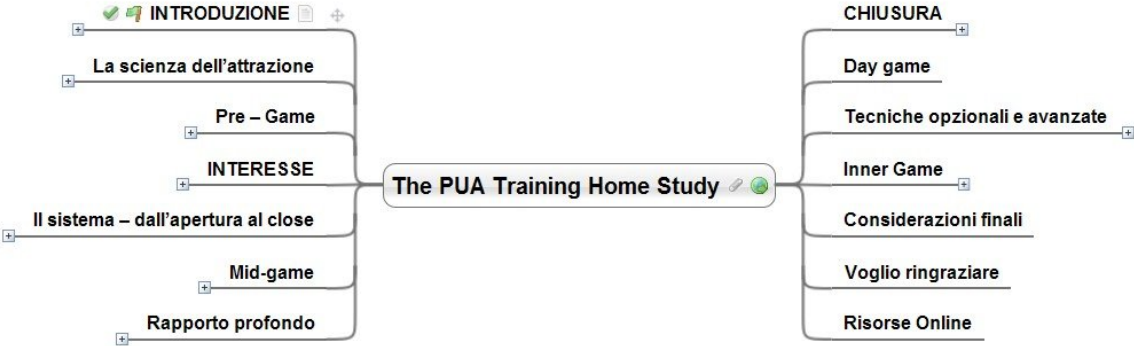
PUA TRAINING

# NATURAL GAME

**Di Richard La Ruina**

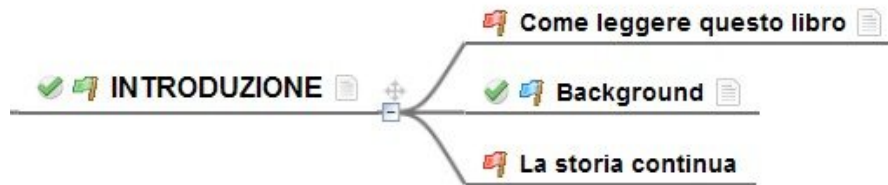
[www.PUATraining.it](http://www.PUATraining.it)

Miniguia gratuita contenente estratti del libro.  
Le mappe si riferiscono al libro originale.  
Buona lettura.



Introduzione	4
Background – da zero a eroe: la mia storia.	8
La scienza dell'attrazione	17
Pre – Game	22
Interesse	27
Il sistema – dall'apertura al close	33
Mid-game	36
Rapporto profondo (deep rapport)	41
Chiusura	43
Home Study Originale	46
Considerazioni finali	48
Risorse online	49

## Introduzione



Il mio lavoro a tempo pieno è insegnare agli uomini come saperci fare con le donne. Gestisco una società chiamata PUATraining.com, che è il più grande del suo genere in Europa. 'PUA' sta per 'Pick-Up Artist', che è il termine usato per qualcuno competente nell'incontrare, attrarre e sedurre le donne. Sono il miglior seduttore in Europa, e sono veramente bravo nel prendere un ragazzo senza abilità di qualunque tipo con le donne e trasformarlo in una persona carismatica e sicura di sé, che può attrarre tutte le ragazze che vuole.

Questo libro descrive ogni elemento necessario, utile a massimizzare le tue possibilità di successo, e minimizzare le tue possibilità di "strisciare", in ogni singolo passo nell'interazione. Fui sbalordito il giorno in cui scoprii che potevo imparare come saperci fare con le donne, che non ero destinato ad essere sempre il ragazzo che non riesce mai ad avere una donna.

Questo non è il genere di cose che puoi imparare stando a casa – persone reali ti osservano mentre impari – ma è questa barriera ciò che trattiene la maggioranza degli uomini e ti permette di distinguerti.

Ho dedicato gli ultimi anni a questa area, prima lavorando su me stesso, e poi aiutando gli altri a percorrere gli stessi passi. Tutto il materiale in questo libro è stato provato, testato e ritestato per funzionare. Ha funzionato per persone da tutto il mondo, di tutte le età e background. La reazione istintiva è immaginare che queste cose siano per perdenti e per sfigati, pensare che i veri uomini non ne abbiano bisogno.

Ma pensaci: quanti ragazzi conosci che possono avere tutte le donne che vogliono? In *qualunque* situazione?

È un'area situata nel nucleo dell'ego maschile, e richiede un certo sforzo ammettere che è un'area in cui si possa migliorare. La cosa importante è che, se sei umile abbastanza da ammetterlo e spendere del tempo in tutto ciò, ti vedrai presto superare i ragazzi cazzuti, che ti viene naturale pensare non abbiano niente da imparare. Questa è un'area di studio.

Per anni, varie persone hanno sviluppato metodi differenti di apprendimento. Puoi prendere lezioni di piano o imparare a guidare un'auto: l'elemento comune è che qualcuno che già sa come fare un qualcosa ti insegna. Loro sanno come insegnare la loro materia, e sanno come qualcuno possa imparare. Saperci fare con le donne non è differente; richiede solamente molto di più alle persone per capire che le abilità possedute naturalmente da alcuni, possono essere apprese da altri, e per trovare un modo di comunicarle.

Richiede così tanto tempo perché la maggior parte degli uomini che di natura ci sanno fare con le donne, non sanno come spiegare questo ad altri. Le donne, sono spiacente di dire, solitamente non sono la migliore fonte di consigli: frasi come "sii divertente" o "sii sicuro di te" non sono particolarmente d'aiuto (io di sicuro non sapevo cosa farmene di questi consigli). Posso garantire che, se leggi questo libro ed applichi ciò che impari, migliorerai per quanto riguarda le donne. Questo non è un libro di testo scientifico nel senso che non è frutto di una raccolta di statistiche, di uno studio su libri di testo o di interviste telefoniche.

Ogni cosa che ho scritto deriva dalla mia esperienza personale ed è stata provata e testata nel miglior laboratorio riguardante le relazioni umane – il mondo reale: caffè, strade, bar e discoteche di Londra. Le interazioni umane non sono un qualcosa che può essere studiato solamente guardando standosene in disparte. Non puoi insegnare teorie o tecniche di seduzione senza aver parlato con donne reali in situazioni reali.

Quello che c'è in queste pagine funzionerà per te. Sarai capace di guardare indietro alle tue vecchie interazioni con il vantaggio di questa nuova conoscenza, e vedere come avresti potuto ottenere molto più successo.

## *Come leggere questo libro*

Otterrai più giovamento da questo libro se lo leggerai in ordine. È scritto in sequenza logica per accompagnarti attraverso tutti gli elementi necessari dell'interazione, fino al "close". Ho collocato "inner game" (le attitudini mentali e le credenze che ti renderanno più attraente) per ultimo, perché è qualcosa su cui puoi lavorare in concomitanza con le tue abilità nelle interazioni – voglio che tu vada fuori a praticare il più possibile, non voglio che tu possa usare la scusa di non aver letto il capitolo dell'inner game per non uscire!

Un determinato numero di persone leggerà questo libro e non metterà attivamente in pratica i metodi in uso. Questi comunque andranno leggermente meglio perché hanno le informazioni nella loro testa e ogni interazione sarà in ogni caso più scorrevole di prima.

Gli uomini che otterranno il massimo saranno quelli che andranno fuori e metteranno in atto i metodi. Saranno determinati a provare ogni cosa nuova che imparano e usciranno molte sere alla settimana. Metteranno in pratica la teoria, mirando ai risultati e raffinando di volta in volta i propri approcci, tentando di non suonare troppo nerd!

**AMOG:** Maschio alfa del gruppo / altro maschio alfa.

**Closing:** ottenere un numero o un "close" fisico ( il risultato dell'interazione).

**Direct/Indirect:** mostrare interesse immediato / arrivare al di sotto dei radar e, una volta che il gruppo è disarmato e il target inizia a dare indicatori di interesse, mostrare il proprio interesse.

**High Value:** una ragazza di alto valore potrebbe essere una celebrità, a livello estremo, o semplicemente una ragazza che risalta nel suo ambiente: una barista (con cui ci provano svariate volte nella stessa serata) una spogliarellista, una modella – sostanzialmente quella che tutti gli uomini vorrebbero. L'uomo di alto valore ha uno status – potrebbe essere il proprietario di una discoteca, un milionario o comunque desiderabile e in una posizione simile.

**IOI:** Indicatore di interesse (la ragazza fa vedere che le piaci)

**In-set:** in una interazione con una ragazza o un gruppo che hai aperto

**Kino:** il toccare.

**Mixed Set:** Gruppo contenente anche uomini.

**Natural:** un uomo che di natura ha successo con le donne (l'altro "dieci per cento")

**Opener:** la prima cosa che dici

**Routine stack:** una sequenza di materiale memorizzato e prestabilito

**Set:** gruppo di ragazze (ad esempio set da due, set da tre)

**Social proof:** accrescere il tuo fascino all'interno di un certo luogo attraverso l'essere visto parlare e conoscere tutti, o ottenere l'attenzione di altre donne. Il linguaggio corporeo e il comportamento possono inoltre innalzare il tuo valore sociale.

**Target:** la ragazza nel set a cui sei interessato.

**Wingman:** qualcuno che esce con te con il fine di conoscere donne.

## **Background – da zero a eroe: la mia storia.**

Ho sviluppato il Sistema in molti anni di teoria e pratica. Ciò che ho messo insieme è un sistema per diventare “natural”, un uomo che le donne trovano naturalmente attraente senza che lui usi alcun trucco o routine. Certo, io ho un gran numero di routine e stratagemmi, dalla lettura della mano al Derry Brown – Style Mind Tricks. Queste cose funzionano e te ne insegnerò qualcuna.

Comunque, ciò che il sistema ti consente di fare è usare la tua personalità e il tuo fascino naturale come base, quindi riduce il bisogno di fare affidamento a materiale pre-programmato. Linee di conversazione, routine e trucchi, ti danno qualcosa con cui ti puoi aiutare, qualcosa che puoi usare all’inizio quando esaurisci le cose da dire. È come usare le rotelline della bici mentre sviluppi la tua naturale sicurezza.

Io ero un ragazzo estremamente timido ed introverso. Non ero uno sfigato, ma ero un perdente in termini di interazioni sociali. Fino all’età di ventun anni, non avevo il benché minimo successo con le donne – nemmeno un bacio! Ciò che mi tratteneva erano queste semplici cose:

- ero molto scarso socialmente parlando, l’incontrare nuove persone mi spaventava e lo evitavo. Ero il tipo di ragazzo che negli eventi mondani si sente chiedere “c’è qualcosa che non va?” “tutto ok”?  
avevo un’autostima bassissima, una cattiva immagine di me stesso, e un tempo sono stato perfino clinicamente depresso.
- al college c’era una ragazza a cui piacevo palesemente, e a me piaceva. Il perché di questo suo sentimento non lo conosco – lei era certamente l’unica che al tempo provava qualcosa per me. Passai tutto l’anno a cercare il coraggio di dirle qualcosa, pur semplice che fosse, “Ciao, come stai?” ma non ci riuscii. In università, una ragazza molto bella una notte si ubriacò. Venne da me e mi disse: “Richard, ho voglia di fare sesso”. Lei era veramente bella e mi ero sentito attratto da lei fin dal primo momento che la vidi. Eravamo andati avanti come amici, e immagino che in quel momento mi trovai semplicemente nel luogo giusto al momento giusto per spingersi oltre.



Trattai la situazione nel modo più imbranato possibile, dissi: “o cara”, le accarezzai il braccio e mi inventai una scusa per andarmene. Non sentii un gran rimorso al tempo; non sapevo come baciarla come si deve, figurarsi come portare le cose ad un livello sessuale. Lei fece una faccia stupefatta, e qualche tempo dopo disse che pensava che io dovessi essere vergine. Per lungo tempo mi pentii di non aver sfruttato quegli anni universitari, quando è molto più facile conoscere ragazze

La storia continua [...] Studiai la PNL, che è una branca della psicologia la quale usa differenti tecniche come ad esempio un uso magistrale del linguaggio e della visualizzazione per influenzare le credenze, curare le fobie e stare meglio con gli altri. Alcune persone hanno stravaganti pretese riguardo alla PNL, come ad esempio essere capace di velocizzare il tuo metabolismo per perdere peso, o perfino per creare distorsioni temporali nelle arti marziali, cosicché sia possibile vedere l'altra persona a rallentatore e spaccagli la faccia in stile Matrix!

Esagerano: dato che chiunque può proclamarsi come guru della PNL, devi prendere con le pinze le cose più inverosimili. Tuttavia, essa ha alcune tecniche molto potenti e facili da applicare che mi aiutarono molto. Studiai inoltre le correnti principali della psicologia, l'ipnosi, il Buddismo e altri testi di auto-miglioramento.

Sistemai il mio gusto in fatto di moda in un periodo di due anni. Passi dal vestire jeans cadenti, maglie della Nike e scarpe sportive, a indumenti di stile che mi stavano proprio bene.

Durante questo periodo, le perone iniziarono a guardarmi come un uomo sicuro di me e le donne iniziarono a darmi più attenzione grazie a questo – ed anche per il mio accresciuto senso dello stile. Ma ero molto concentrato sull'apprendimento e me ne stavo al di fuori della scena sociale. Come risultato, non dormii con nessuna donna tra il Marzo 2003 e il Novembre 2005 – a parte un paio di volte con la mia ex-ragazza!

Nel settembre del 2005 conobbi un uomo chiamato Tyler da Starbucks, a Leicester Square, nel centro di Londra. Lo ascoltai, ma non ci capii molto. Gli chiesi se stavano preparando uno speed-dating, e lui mi disse tutto. Mi disse di comprare un libro chiamato *The Game* e mi spiegò di cosa parlava. Più tardi scoprii che lui era uno

dei più famosi “Pick-Up Artist”, o PUA, nel mondo intero.

Il suo lavoro era insegnare agli uomini come sedurre le donne, e passava tutto il tempo lavorando su routine e opener – cose preparate da dire alle donne, da come iniziare una conversazione a piccole storie, da giochi a trucchi. Aveva preso il nome dal personaggio di Brad Pitt in *Fifth Club*, il ribelle contro la società e leader di uomini simili a lui. Un vero maschio alpha.

Dal guardare quei ragazzi, non pensai subito sul serio che potessero avere successo con le donne – sembravano così strambi, ma comunque comprai *The Game* appena venne pubblicato. È la storia di Neil Strass, un giornalista incaricato di infiltrarsi in questa sorta di società underground dei Pick-Up Artist. Questo libro non fu un granché in termini di tecniche di seduzione ma era un'introduzione ad un mondo di nuove possibilità. Dopo averlo letto, cercai informazioni su personaggi importanti come Mystery e David Deangelo, e passai i sei mesi successivi divorando tutto il materiale disponibile che potei trovare a riguardo. Erano principalmente e-book, DVD e audio corsi, disponibili su siti web abbastanza sconosciuti. Sia Tyler che Deangelo erano di grande influenza.

Ma gli altri ragazzi mi sembravano strani, e non riuscivo a capire come una donna li potesse trovare attraenti quando esaurivano i loro trucchetti. Questa è una ragione della mia divergenza dai metodi esistenti, che mi ha portato ad essere ciò che sono ora – un istruttore di Natural Game.

La sicurezza in me stesso era già aumentata da tutte le teorie di pick-up (rimorchio) che si trovavano nella mia testa. Sentivo di avere un'area segreta che potevo usare con risultati devastanti. E perché no, avevo avuto un successo del 100% fin ad all'ora! Altri ragazzi non conoscevano queste cose.

Nel Marzo del 2006 andai a vivere a Londra. Scelsi specificatamente il luogo per conoscere donne, uscire, e socializzare: scelsi Leicester Square. Non conoscevo nessuno, così sapevo di essere forzato ad andare fuori a conoscere gente. Erano anni che volevo vivere a Londra.

Perché allora aspettai così a lungo? La risposta può essere: per lo stesso motivo che mi trattenne in molte aree della mia vita, fu importante scoprire che ero spaventato, se mi fossi trasferito a Londra e fossi stato un fallimento, sarei tornato a Cambridge, e non avrei più nessun sogno o qualcosa a cui aggrapparmi.

Così l'essenza di tutto ciò era la paura del fallimento. Pensa ad ogni grande passo che hai evitato di compiere e forse scoprirai che è per la stessa ragione. Ma alla fine, lo feci.

Conobbi alcuni Pick-Up Artist di Londra via forum online mi misi in contatto con loro. Uscii con questi ragazzi e diedi loro il tipo di rispetto che avrei dato a dei master PUA descritti in *The Game*. Pensavo che chiunque avesse trascorso anni della sua vita lavorando su qualcosa sarebbe stato veramente bravo.

Invece scoprii velocemente che la maggior parte di questi ragazzi sapeva il fatto suo, ma non sembravano capaci di iniziare una conversazione e le ragazze si guardavano l'un l'altra con delle facce che chiedevano aiuto, o sorridevano in maniera garbata, dopo che lui se ne era andato scuotevano la testa e si chiedevano "cosa voleva quel ragazzo?". I ragazzi sarebbero stati contenti delle loro abilità anche solo se fossero stati capaci di tenere una breve conversazione senza essere respinti.

Fortunatamente io avevo modelli migliori (su video e audio), ma questo faceva sì che mi ponessi delle domande sul loro potenziale. Se questi ragazzi avevano passato anni della loro vita ad impegnare i propri sforzi ed erano giunti a questo livello, forse io non sarei mai stato capace di diventare ciò che volevo essere. Dovetti metter un fermo alle mie aspettative. Capii abbastanza velocemente che il mio obiettivo non era quello di "giocare" come un PUA ma come un Natural, come qualcuno che emana le qualità che naturalmente rendono le donne attratte da lui. Qualcuno che non ha bisogno di trucchi ed espedienti o bugie per far sì che le donne cadano ai suoi piedi.

Le ragazze che avvicinavo erano spesso molto belle e si complimentavano con me per il mio look. Questo era nuovo per me e mi sentivo bene. Pensavo che certe cose

fossero cambiate insieme al mio fascino: ero vestito meglio, avevo un taglio di capelli migliore, miglior linguaggio corporeo, avevo rimosso molti dei miei tic nervosi e delle mie maniere poco opportune e, probabilmente la cosa più importante, radiavo un nuovo livello di sicurezza. Se hai un'alta sicurezza di te e forte autostima, le persone saranno più attratte da te che non se ti senti un perdente. Proiettavo un'energia carica di fascino.

Tre settimane dopo, durante le mie avventure londinesi, ebbi la mia seconda realizzazione.

Ad ogni modo dissi a me stesso "chi se ne frega!", le misi il braccio intorno e provai a baciarla. E guarda guarda: funzionò, lei ci stava. Ora so che probabilmente avrei potuto farlo dopo trenta secondi, ma il punto è che qualcosa era cambiato nella mia mente

Alle donne piacciono gli uomini che guidino, e aspettare un'eternità per baciarle è semplicemente poco attraente. In quel caso io non avevo le conoscenze che ho ora, di conseguenza avrei potuto essere respinto nel tentativo di baciarla, ma se non provi non scoprirai mai se lei ci sta o no. (Devo fare notare che balzare improvvisamente per il bacio è una cosa terribile da fare, e dovresti leggere il capitolo più avanti nel libro per sapere come farlo senza difficoltà).

Devo ammetterlo, trascorsi troppo tempo facendo lo sfigato e continuando a studiare seduto a casa, pensando che stavo facendo progressi e rimandavo gli eventi stimolanti, le cose che realmente mi mettono alla prova. Dopo trassi molto di più dall'uscire e interagire con le donne e passai i sei mesi seguenti a rifinire i miei approcci. Noi usavamo un sacco di "materiale canned" (routine memorizzate "già pronte all'uso", sono molto usate nel gioco indiretto) ed aiutava ad attrarre le donne.

La pietra miliare che seguì accadde una notte in una discoteca di Covent Garden. Il mio amico vide una bella ragazza. Era alta, bionda, magra, dagli occhi azzurri. Ora per me sarebbe nella norma ma al tempo per me era veramente sensuale. Penso che una conseguenza naturale dell'accrescere l'abilità con le donne sia una meticolosa eccessività. So che non piacerà alle donne, ma il look è qualcosa di veramente importante per me e sono molto meticoloso al riguardo.

Dal passare molto tempo con le donne ti desensibilizzi dai livelli standard di bellezza, e accade che qualcosa di più speciale cattura l'occhio. Vai ad un appuntamento con una ragazza dagli occhi bellissimi e lo vorrai ogni altra volta, esci con una ragazza con un bel sedere e lo vorrai ogni volta.

Ad ogni modo, mi sedetti vicino a questa bambola e parlammo. Dopo qualche presa in giro divertente per stuzzicarla, la sfiorai leggermente il braccio e lei riciproco. La baciai dopo circa cinque minuti. La guidai girando il locale: "Andiamo a prendere da bere. Andiamo a ballare. Andiamo a sederci" stava andando alla grande quando mi alzai, la presi per mano e lei dissi: "Andiamo". Lei iniziò a camminare con me ma mi chiese "Dove?", ed io risposi: "Da qualche altra parte" e la portai fuori dal locale fino a casa mia. La feci sedere sul mio letto (non c'era altro luogo su cui sedersi nella mia stanza!) e andai a prendere del vino.

Quando tornai da lei parlammo, bevevo, e poi la baciai nuovamente. Le presi il bicchiere e la feci distendere sul letto. Io ero sopra e continuavo a baciarla, ma non sapevo veramente come continuare oltre. Le mie azioni non era veramente decisive e mi ci volle molto tempo per togliere il top. Lei non era completamente d'accordo, ma pensai che sarebbe finita lì se non avessi preso l'iniziativa. Forse pensò che fosse gradevole fare dei preliminari così lunghi. Un'ora dopo eravamo nudi nel letto, e finalmente facemmo sesso. Lei andò via alla mattina presto per tornare a casa, ed io avevo un ronzio in testa.

Avevo conosciuto una ragazza attraente, ed entro poche ore l'avevo persuasa che ero abbastanza forte per lei da farla venire a letto con me. Immagino che fosse una forma di convalida. Noi abbiamo amore incondizionato da parte della nostra famiglia e nel tempo le persone possono sviluppare passione ma è un bel complimento quando un estraneo ci cade ai piedi.

Pensai che lei sarebbe potuto diventare la mia ragazza, ma la incontrai un giorno per un appuntamento e tutta l'attrazione era svanita. Non mi piaceva che lei fumasse né il suo accento, né le sue scarpe o il modo in cui camminava. Andammo al cinema e lei si tolse le scarpe, e poi si annusò i piedi. Che schifo! Guardammo un film dell'orrore e lei stava sudando, le sudavano i palmi delle mani. Doppio che schifo! Dopo

tutte queste piccole cose lei non mi attraeva più e lei sentiva lo stesso. Mi sentivo come Jerry Seinfeld quando scarica una ragazza per una ragione stupida, ma non la chiamai più, né lei lo fece.

Nei mesi seguenti bacai molte ragazze e andai a letto con un po' di loro. Seguì circa quattro lezioni di salsa. Non sedussi nessuna donna durante le lezioni, perché loro non erano generalmente negli standard, ma escogitai la mia "salsa escalation", in cui vado a chiedere ad una ragazza se sa ballare la salsa e poi ballo fino al bacio. In quel periodo stavo ancora studiando le teorie e andavo fuori per raffinare la mia tecnica. Poco a poco, stavo acquistando sicurezza e aggiungevo più abilità nel mio repertorio. Baciai in un minuto una ragazza serba grazie alla mia salsa escalation; lei era alta un metro e ottanta, tonica ed abbronzata, bionda dagli occhi azzurri. Ci vollero sette ore affinché venisse a letto con me, e dopo diventò la mia ragazza per un mese.

Finché stavo con la ragazza serba, credo di aver kiss-chiuso solo un'altra ragazza, e ciò accadde quando mi stavo allenando con Brent ( un PUS americano molto conosciuto). Lui venne nel Regno Unito in Marzo, ed io decisi che o avrei imparato molto da lui o forse avrei potuto trovare posto come trainer. Pagai mille dollari più spese per una sera dalle 7 pm alle 2 am. Lui era bello, sicuro di sé e forte, ma il training fu una delusione. Non mi dimostrò nulla di eccezionale. Non fu in grado di intrattenere due ragazze mentre parlavo con la loro amica carina e loro se la portarono via in fretta. Lui mi disse semplicemente che dovevo parlare più ad alta voce e fare un'escalation più veloce. Questo fu il suo unico suggerimento. Un gran bravo ragazzo comunque. Forse il mio livello era già alto.

Ad ogni modo, io portai a casa una ragazza quella notte. Fu la prima volta che rimasi deluso dalle abilità di un guru ben conosciuto. Ce ne furono molti altri a venire nei mesi successivi! Ora, quando incontro famosi Pick-Up guru, il mio atteggiamento è: "Hey, se sono dei grandi allora imparerò qualcosa, se non lo sono, questo mi renderà ancora più sicuro di me". Vinco ad ogni modo. Nei mesi successivi migliorai il mio game, acquistai ancora più sicurezza, stetti con altre belle ragazze ancora e incontrai personaggi che ebbero molta influenza. I più importanti furono Steve Jabba ed Anthony P, che mi furono presentati in un bar da un degli strani guru con cui uscii la prima volta che venni a Londra. I due erano natural che avevano scoperto l'arte del Pick-Up dopo che avevano già successo con le donne. Andammo fuori spesso insieme e giocammo

molto.

In Giugno fondai PUATraining.com ed iniziai ad insegnare con lezioni personali uno-ad-uno. Ero un insegnante abile, potevo comunicare chiaramente ed ero capace di analizzare i punti di forza di una persona e le sue debolezze molto velocemente per dargli suggerimenti pratici. Attraverso l'insegnamento, perfezionai le mie idee e fui forzato a giocare in modo molto più saldo. Imparai a controllare il mio stato, invece di giocare solo quando mi sentivo di farlo.

In Luglio viaggiai per undici stati per due mesi con il mio amico Steve. Durante questa vacanza, le mie abilità nella kino, nel non verbale, nel game in pista e altre aree ebbero un grosso miglioramento. Tornai nelle discoteche sicuro di me e a mio agio. Steve è una leggenda, e poche persone hanno visto le sue abilità quando è al top del suo game. Io in viaggio gli vidi fare cose che mi diedero i brividi! Era il livello successivo del game.

Passiamo velocemente ad oggi. Sto andando ai party delle celebrità per imparare come giocare in quell'ambiente. Sto lavorando con i ragazzi di PUATraining per raffinare ulteriormente il sistema. Sto viaggiando in differenti nazioni per testare internazionalmente il mio game.

Come seduco le donne ora? Ho una serie di routine che possono aver successo ogni giorno della settimana, una che usa un opener infallibile, seguito da risposte calcolate, costruzione di picchi emozionali, pattern di linguaggio seduttivo (i pattern usati nella seduzione sono delle storie e frasi con associate una sequenza di sensazioni interne ed esterne, come immagini mentali, emozioni, suoni... sono un'applicazione della PNL in Speed Seduction) e un gran numero di trucchi psicologici.

Ma sai cosa? *Non uso queste cose!* Voglio essere capace di attrarre e di giocare in maniera naturale. Non voglio sapere cosa sto per dire successivamente. Mi piace testare la mia intelligenza ed esercitare i miei muscoli mentali. Voglio creare un miglior me stesso, invece di costruirmi un personaggio in cui mi possa immedesimare o no.

Successo?

Ora sono completamente soddisfatto della mia vita amorosa. Incontro ragazze di alto valore che appartengono a quel meno dello zero per cento della popolazione, in termini di quando sono desiderate, e sento che, se fossi single, sarei capace di trovarmi una ragazza senza troppi problemi. Ma semplicemente: ora ho possibilità di scelta riguardo alle donne. Preferisco una relazione vera ad una superficiale, questo è quello che significa *scelta* – sarò single quando lo vorrò e avrò il tipo di donna che voglio nella mia vita, non dovrò sistemarmi con qualcuno che non fa per me. Principalmente, significa che non mi stenderò più di notte, sul letto, chiedendomi se mai avrò un appuntamento!



## La scienza dell'attrazione



Cosa cerca veramente una donna in un uomo? Quali sono gli elementi che lo rendono colui che lei vuole, opposto a tutti gli altri uomini?

Molti uomini pensano di aver bisogno di essere veramente belli per avere molte donne perché questo è l'aspetto maggiormente considerato dagli uomini. Le belle donne hanno bisogno di un uomo che "sia bello a sufficienza", qualcuno che non sia sgradevole, non necessita di essere splendido. Infatti molte donne mi hanno detto che è meglio se l'uomo non sia super attraente, perché questo significa che così è meno probabile che le tradisca o che cerchi qualcuna meglio di loro.

Lei vuole essere la più bella dei due in una relazione! Nel tempo, una donna troverà le tue imperfezioni fisiche "carine" e, se lei si innamora di te, l'attrazione per il tuo aspetto particolare crescerà. Se sei un uomo nella media, sì, puoi avere una donna bellissima che sia attratta da te. Qualche volta una ragazza mi può dire che uno dei miei amici che ci sa fare con le donne è splendido. Oggettivamente di solito non lo è. Quello che lei sta dicendo in realtà è che lei è attratta da questo ragazzo, e lei *ritiene* che il motivo sia che lui è bello. In realtà, lei è attratta da altre qualità.

Ho avuto uno studente che riceveva risposte negative e le ragazze lo avevano trovato brutto. Dopo un po' di lavoro sulla sicurezza in se stesso, e dopo che ebbe avuto qualche successo, le stesse ragazze avevano detto: "wow, è molto bello!" e si erano

cominciate a chiedere se avesse nuovi abiti, se si fosse allenato, o si fosse sbiancato i denti. La realtà è che lui non aveva fatto nulla di tutto ciò ma semplicemente stava proiettando la nuova immagine di sé. Se non hai credenze proprie, se pensi di essere inutile, proietti una brutta immagine di te. Se pensi di essere l'Uomo, proietti un'immagine che attrae e diventi più attraente. Ho visto questo in centinaia di studenti e mi ha fatto realizzare che un grande elemento del fascino nasce dallo stato mentale.

Se hai un centinaio di uomini in una stanza ed entra una bella donna, quanti di questi ragazzi credi deciderebbero di andare a letto con lei basandosi sul suo aspetto? Io direi il 90%. Se rovesci la situazione, con cento donne in una stanza ed un uomo attraente che entra, quante donne andrebbero a letto con lui da subito? Penso meno del 20%. Gli uomini fanno molto affidamento su di una donna prima di averle addirittura parlato, basandosi solo sul suo aspetto. Si impegnerebbero ad offrirle un drink, passare serate intere con lei, offrirle cene, uscire il fine settimana con lei e forse di più, basandosi solo sul suo aspetto fisico.

Per questo motivo, significa che quando vediamo una bella donna noi diventiamo troppo eccitati, mostriamo a lei che non c'è rischio che faccia qualcosa di sbagliato, che noi abbiamo già deciso. Questo è il motivo per cui sono tutte uguali, è perché hanno visto il modo in cui gli uomini le guardano mentre le avviciniamo. Sorridono, l'uomo ha già deciso che la vuole, lei può "perderlo" specialmente durante la conversazione, ma lui ha ancora intenzione di chiederle il numero. Se un uomo si trova una ragazza, generalmente lei perde fascino ai suoi occhi dopo un certo periodo di tempo ed è trascinato verso altre donne, specialmente quelle con un aspetto o un carattere opposto a quella con cui sta. Se sta con una bruna, lui cercherà più bionde.

Il processo di attrazione di una donna è differente, lei diventerà più attratta verso un uomo con il passare del tempo. Le imperfezioni di lui diventano carine, lei si sente a suo agio ed egli diventa lo standard con cui misurare ciò che le piace. Se chiedi ad una donna di descriverti cosa ammira riguardo all'aspetto, lei spesso ti descriverà l'ultimo uomo che le piaceva. Io incontrerò ragazze che mi diranno che non sono il suo tipo, ma date loro qualche tempo ed inizieranno a descrivermi come il loro uomo ideale e considereranno attraenti certi uomini per strada perché mi assomigliano. Il processo di attrazione di una donna è differente e questa è la causa del fatto che la maggior parte delle relazioni nascono via circolo sociale (vedi sotto).

Il numero di persone che sono insoddisfatte della loro vita sentimentale è alto. Noi conosciamo molti single e molti che hanno relazioni ma non sono completamente felici. È raro trovare all'interno del nostro circolo sociale un esempio di relazione veramente solida.

Questo libro ha come fine il far migliorare gli uomini, la ragione per cui esso non è per entrambi i sessi è che donne e uomini hanno problemi differenti a stadi differenti dell'interazione maschio-femmina. Il fallimento più comune in un uomo è il non avere il coraggio di iniziare una conversazione e, se ce la fa, è comunque difficile tramutare il tutto in un appuntamento ed infine in una relazione.

Anche se lui è molto attraente, non approccerà molto spesso. Ci si aspetta sempre che l'uomo faccia la prima mossa, che inizi la conversazione, che chieda il numero, che chieda di uscire, che tenti di baciare ecc. ecc.

Gli è richiesto molto per essere attivo ed iniziare una relazione. Una donna attraente può andare in un locale affollato, ed è quasi garantito che sarà approcciata più volte. Tutto ciò che deve fare è decidere se vuole parlare con il ragazzo, se gli darà il numero, se lo incontrerà per un appuntamento, se lascerà che lui la baci. Nella maggioranza dei casi, il ragazzo ha deciso che la vuole prima di parlarle, e non c'è molto che lei possa dire o fare per fargli cambiare idea. Lei non ha bisogno di essere sicura di sé, divertente o seducente.

Ma non è poi tutto così semplice per una donna. I suoi problemi nascono successivamente nel dividere i bravi ragazzi dai cattivi ragazzi. La parte logica della sua mente vuole un bravo ragazzo che sia affidabile, qualcuno che possa presentare ai propri genitori e che sarà sempre lì con lei. Comunque, la sua parte emotiva vuole tentare di domare il ragazzo avventuroso, vuole conoscere qualcuno che sia imprevedibile e che la sappia stupire, qualcuno per cui lei debba darsi da fare, qualcuno che lei potrebbe perdere in ogni momento.

Il bravo ragazzo viene spesso scaricato mentre il cattivo ragazzo spezza molti cuori. Per qualche tempo pensai di aver bisogno di diventare "lo stronzo che le donne amano", e essere bastardo per avere più donne e non essere respinto, ma poi capii

che è possibile rimanere un bravo ragazzo introducendo alcune caratteristiche del cattivo ragazzo, senza veramente essere cattivo. (vedi la sottosezione su “frame durante una relazione”). Questo è il modo in cui la società funziona al momento. Ma, sebbene questo libro sia per uomini, spero che aiuterà indirettamente anche le donne!

La maggior parte delle persone si è messa insieme attraverso il loro circolo sociale. Lavoravano insieme, andavano a scuola insieme, e al massimo erano amici di amici. È un fattore potente il conoscere qualcuno che sia parte del tuo circolo sociale (anche se noi lo definiamo in modo impreciso come l’averne una conoscenza in comune):

- sanno che non sei un assassino!
- Puoi indirettamente ricevere valore dall’amico in comune – gli anni che lei lo ha conosciuto, quanto a lei stia a cuore. Il comfort è già costruito, è richiesta solamente l’attrazione. Puoi lavorare sul sedurla in un lasso di tempo più lungo
- I vostri amici comuni di solito vi aiuteranno a mettervi insieme.

Ecco perché è più facile parlare con donne ad una festa di compleanno all’opposto di ciò che accade in un bar. Alla festa, anche se non conosci la donna ma la approcci con un “come conosci Bob?” c’è qualche elemento di fiducia, ed anche qualche norma sociale di cortesia, che aiuta a far funzionare la conversazione. La sicurezza (data dal fatto di essere parte del tuo gruppo) ed il poter incontrare la persona in un periodo di tempo più lungo, sono due fattori molto potenti. Non è una questione di scelta, o desiderio reale, ma di sicurezza, quasi l’accontentarsi di qualcosa. Può comunque essere una buona cosa, ma se qualcuno sente di avere una scelta completa, prenderà decisioni migliori.

### **Come avere una scelta completa – l’abilità più difficile: il cold approach**

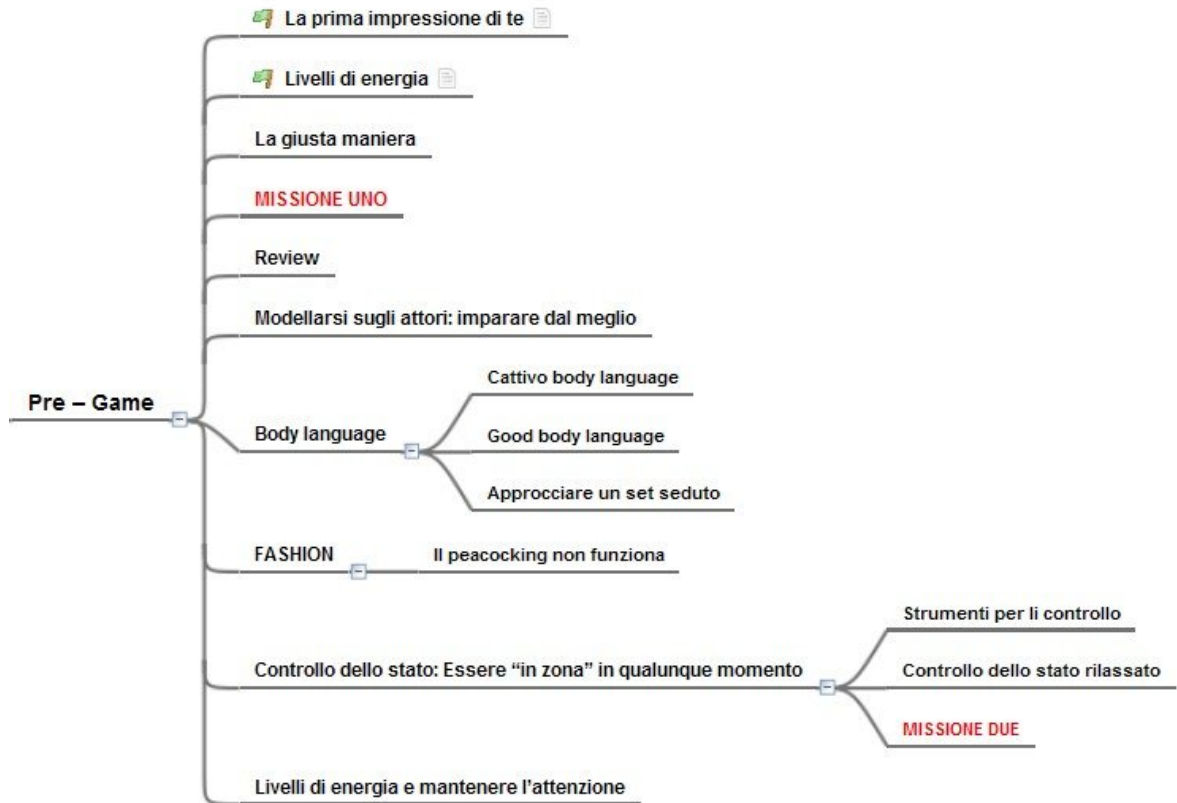
Questo è tutto ciò di cui parla questo libro. Avrai benefici in tutte le tue interazioni sociali, ma l’abilità che possiede qualcuno che è bravissimo con le donne è il fatto di saper mandare avanti fino in fondo un’interazione con una sconosciuta. Potresti avere persone che ti piacciono all’interno del tuo circolo sociale – ma quanto ti piacciono veramente? Quando di questa attrazione che provi è dovuta invece al tempo che passi con loro? Quanto raggiungibili sono?

Avere scelta completa con le donne significa che possiamo avere ogni donna che vogliamo. Significa che se vediamo una donna da Starbucks siamo capaci di approcciarla, e se la situazione lo consente possiamo avere qualche forma di relazione con lei. Significa che non vediamo solo le donne con cui lavoriamo, amiche di amici, come partner potenziali, ma vediamo le donne nei bar, discoteche, supermercati, perfino le donne nei negozi di abbigliamento o che camminano per strada come partner potenziali.

Jonny Depp e Brad Pitt sono forti con le donne? Potrebbero non esserlo! Sono nella posizione in cui hanno potenzialmente chiunque nel loro circolo sociale, non saranno trattati come degli estranei. Hanno inoltre un incredibile status e valore sociale. Ma ci sono voci riguardo al fatto che Brad Pitt fosse terribile con le donne la prima volta che si trasferì ad Hollywood.

Il miglior seduttore non è una celebrità, un uomo può essere perfino pigro ed avere tutte le donne che vuole. Il migliore al mondo è uno che non conosce nessuno, ma che è capace di approcciare qualunque donna egli voglia, in ogni situazione, e ottenere qualunque cosa egli voglia. Le persone possono comprare un'agenzia di modelle, o escogitarsi una vita che sia piena di belle donne – pensa a Peter Stringfellow o Hugh Henfer – ma non sarebbe meglio essere in grado di avere queste ragazze senza vantaggi di tipo sociale, senza nessuna promessa di lavoro, quando sono attratte da te e dalle tue abilità piuttosto che da ciò che puoi offrire?

## Pre – Game



La prima impressione che una donna ha di te non si forma quando apri la bocca per parlare; si forma quando per la prima volta posa lo sguardo su di te con la coda dell'occhio.

Ci sono vari elementi che influiscono sulla iniziale percezione che una donna ha di te:

- Body language (linguaggio del corpo)
- Stato/umore
- Prima impressione
- Aspetto
- Livelli di energia

## **Livelli di energia**

Li descriverò uno per uno e li dividerò in passi facili da seguire per attuare i miglioramenti necessari che ti permettono di fare una buona impressione. La maggioranza degli esempi che userò saranno basati sull'essere in un bar, pub o club, dato che questi sono i luoghi dove la maggior parte delle persone socializza, e anche dove gli errori dei ragazzi sono più facili da mostrare.

## **Pre-opening Body Language: spiccare positivamente**

Quando andavo in bar o club, ricordo che mi sentivo molto a disagio solamente standoci, e che avrei avuto bisogno di andare a prendermi un drink, sedermi nervosamente, girare un po', andare in bagno tornare a prendermi un drink. Non mi sentivo mai rilassato in quegli ambienti. Ora quando sono in un club, sono a mio agio come se fossi a casa mia. È un processo di desensibilizzazione, ed anche una questione di essere conscio di come apparirli, allo stesso tempo avere alcune tecniche che simuleranno questo stato fino a quando non ti sentirai veramente così.

Molti ragazzi in bar e club non sembrano felici; bevono e stanno spalla a spalla, guardando le ragazze. Questo crea immediatamente una cattiva impressione. Di certo questi ragazzi stanno facendo una cosa giusta: sono fuori di casa! Io ero letteralmente spaventato dall'essere in un club, anche se non approcciavo nessuna ragazza. Sentirsi a proprio agio nell'ambiente è il primo passo per ognuno.

Ricordo uno dei miei clienti che era incapace di mantenere l'eye contact (il contatto visivo, quando vi guardate occhi negli occhi), sentiva che le persone ridevano di lui, ed aveva tutta una serie di problemi di autostima. Le prime due volte che noi uscimmo, andammo solamente in un club per farlo sentire a proprio agio in quell'ambiente. Questo è sempre il primo passo.

In passato ero abituato a essere spinto fuori dalla mia strada e mi pestavano i piedi; da quando ho iniziato ad usare un body language da alpha, questo non succede più perché le persone mi lasciano molto più spazio. Saprai quando farai cose giuste o sbagliate a seconda che ciò accada o no.

La prima impressione che dai è molto importante, e dato che molti ragazzi creano una

prima impressione orribile, ti è più facile risaltare. Rompere le vecchie abitudini è un processo che richiede prima il diventare conscio di ciò che sbagli, notare quando ti comporti in quella determinata maniera, non farlo più e eventualmente rimpiazzare quel comportamento. Se insegno a qualcuno gli posso dire tutto ciò che nessuno mai gli direbbe riguardo ai suoi tic nervosi le sue brutte maniere, le cose che influenzano negativamente la sua prima impressione.

Guarda i ragazzi mentre parlano con le donne, guarda chi appare bene e chi no, chi appare bisognoso e chi no. Nota altre persone fare ciò che fai tu, e guarda che impressione danno.

### **Modellarsi sugli attori: imparare dal meglio**

Gli attori di Hollywood non sono naturali. Hanno pose, body language e voce calcolati. Guarda le facce che mettono sulle foto e nei film, non sono le pose che le persone normali assumono. Questo perché stanno muovendo i muscoli facciali in modo particolare: il sorriso di Tom Cruise, gli occhi di Brad Pitt, il look sensuale da ragazzaccio di Colin Farrel, la voce di George Clooney, è tutto costruito.

Sapere sempre come apparire, e trasformare il tuo look per raggiungere risultati particolari è molto efficace. Sapere come accendere in te un look sexy e seducente al momento giusto farà sciogliere una ragazza. Non copiare Mr. Bean, scegli un uomo appariscente!

### **Body language**

Ci sono due modi per fare un cold approach. Uno è il camminare e avvicinarsi direttamente la ragazza. Il secondo è più casuale, e sembra un modo spontaneo di aprire; il tuo target è da uno o due passi, e tu casualmente ti giri, o cammini verso di lei, e apri. In entrambe le circostanze, ci sono due passi che devi fare per creare una buona impressione. In particolare devi fare attenzione al cattivo body language e al buono body language che trovi approfonditi nel libro attraverso delle immagini che ti aiutano a capire. In particolare ci sono alcune cose su cui fare attenzione quando apri un set seduto.



## FASHION

Le donne notano come appari. Giudicano istantaneamente e, a differenza dei tuoi amici, possono dire se qualcosa non si abbina, è fuori luogo o è semplicemente brutto. Buoni suggerimenti in fatto di moda sono difficili da trovare, e la maggior parte dei ragazzi non sente il bisogno di concentrarsi su quest'area. Io portavo abiti sportivi, jeans larghi e vestiti che non hanno mai ricevuto un complimento. Mi vestivo per i ragazzi, non per le ragazze. Indossavo ciò che i miei amici a scuola pensavano che fosse alla moda. Io ero sicuro, ma non comunicavo positività attraverso i miei vestiti. Ricevetti il mio primo complimento quando cambiai le scarpe sportive e indossai scarpe eleganti, quando comprai una giacca di pelle scamosciata e mi liberai dell'abbigliamento sportivo. Nel libro puoi trovare i suggerimenti per migliorare.

Il peacocking (pavoneggiamento) è la tecnica di indossare vestiti ed accessori, o più genericamente adottare uno stile, che attrae l'attenzione. C'è un modo giusto e sbagliato per farlo. Molti aspiranti donnaioli copiano abiti ed accessori che sono notoriamente forti in fatto di donne, guardano star che hanno stili unici ecc. Ma bisogna fare attenzione riguardo a questo.

### **Controllo dello stato: essere "in zona" in qualunque momento**

Lo "stato" è come ti senti in ogni momento. Ognuno ha momenti in cui si sente "in zona" e momenti in cui si sente inutile. Il controllo dello stato è prendere le sensazioni di quando sei "in zona" ed essere in grado di generarli a proprio piacimento. È qualcosa che non ho imparato fino a quando non ho iniziato ad insegnare ad altri uomini.

Prima di ciò il mio "stato" personale fluttuava a seconda del luogo, il mio umore giornaliero, l'umore dei miei amici, la qualità delle ragazze intorno e le mie prime interazioni. Quando iniziai ad insegnare singolarmente alle persone e mi focalizzavo fino a 12 ore su di un persona, ebbi bisogno di essere sempre "on", non qualche volta sì e qualche volta no. Sviluppai un sistema per entrare in stato con consistenza ed a comando.

In passato gruppi ad alta energia mi avrebbero intimorito, così avrei approcciato solo gruppi con un'energia più bassa. Nei primi giorni di insegnamento, se non avessi avuto

una connessione con lo studente mentre insegnavo e mi fossi sentito stanco, le mie interazioni non sarebbero andate così bene. Ora posso sentire quando il mio stato non è abbastanza buono, e generarlo istantaneamente.

Ho anche uno stato rilassato. Questo è molto simile a quello precedente, ad eccezione del fatto che ho associato una posizione del corpo e delle mani (dal Pranayama, che è una branca dello Yoga dedicata alla respirazione) ad uno stato mentale con musica classica molto rilassante o audio per auto ipnosi. Uso lo stato rilassato per calmarmi prima di qualsiasi tipo di evento stressante, e poi passare nello stato ad alta energia pochi minuti prima che sia tempo di agire.

## **Livelli di energia e mantenere l'attenzione**

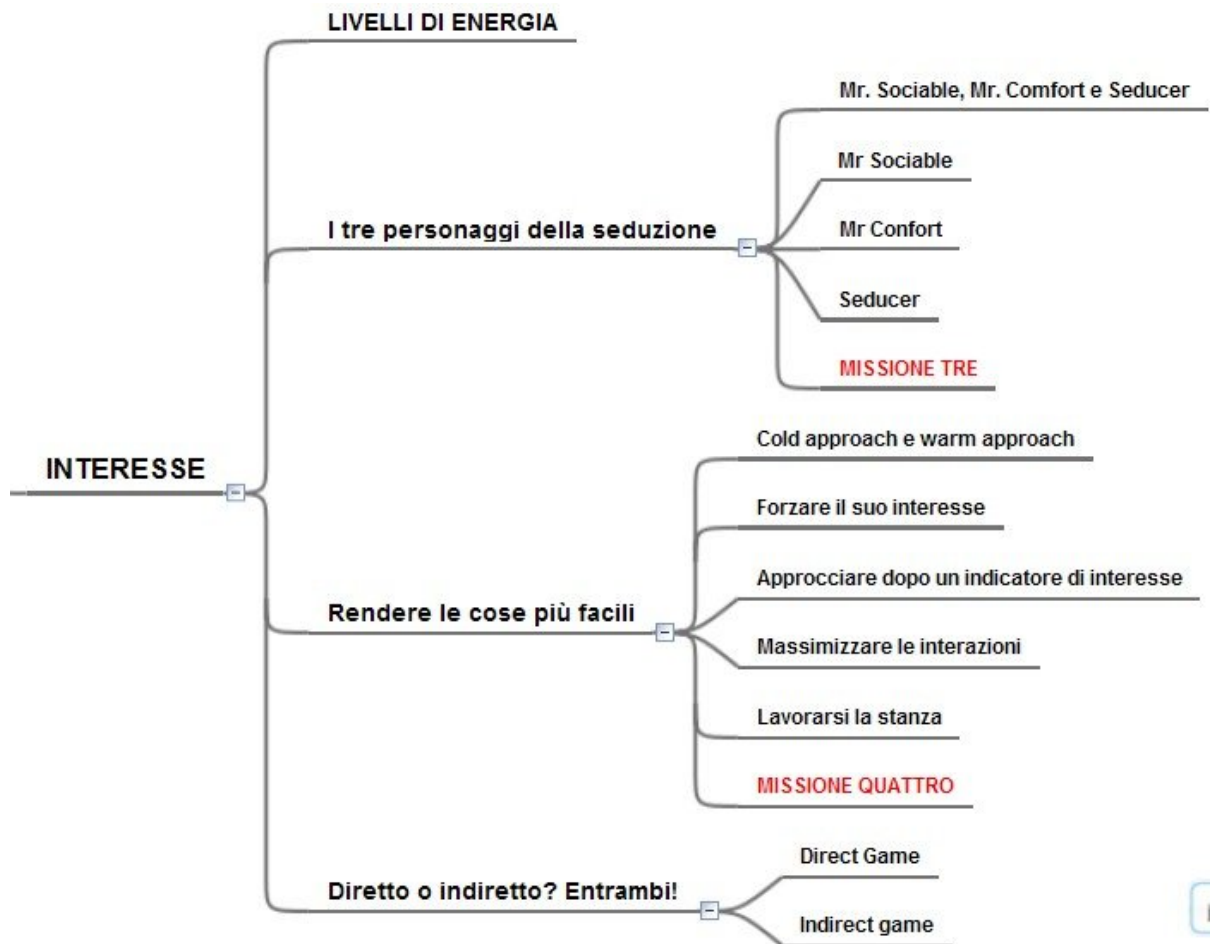
I tuoi livelli di energia sono strumenti che puoi usare per gestire al meglio la reazione che hai. Devi essere conscio dei livelli di energia in un luogo, ed anche di quelli dei gruppi che hai intenzione di aprire. Devi puntare allo spiccare in termini di livelli di energie. Se sei in un luogo in cui tutti gli uomini cercano di sembrare cool, allora sarà meglio distinguersi come una persona socievole e amante del divertimento. Se sei in un ambiente ad alta energia, devi essere il James Bond della situazione che si muove lentamente ed in questo modo risalta. Guardati intorno e vedi l'energia dei vari gruppi. Come regola, devi approcciare con un'energia più alta del gruppo.

Questo fu un mio problema iniziale a causa della mia natura timida e tranquilla. Ad ogni modo, è un'abilità necessaria nel Pick-Up. Quando interrompi le persone hai bisogno di essere interessante. Le parole che usi sono solo una piccola parte.

Quali sono gli elementi che influenzano i tuoi livelli di energia? Gesti, voce, movimenti, espressività, occhi.

Gestisci in modo dinamico i livelli di energia per tenere agganciato il set.

## Interesse



### I tre personaggi della seduzione

Non è possibile renderlo più semplice di così. Qui ci sono i passaggi che devi seguire per ottenere immediatamente risultati migliori. Potrei mettere in fila questi capitoli e fare un libro intero, ma non perché ho fatto tutto il più breve possibile, non sottostimarne l'importanza. Questi sono i tre personaggi che puoi assumere durante ogni interazione con le donne.

No, non significa recitare, significa solo esser conscio di come ti presenti in momenti diversi dell'interazione. Noi tutti abbiamo modi differenti di comportarci, con i nostri genitori, la nostra ragazza, i nostri amici. Quello che facciamo qui è usare i differenti modi in cui ci comportiamo per progredire consciamente nell'interazione, o in una

relazione esistente, e portarla al livello successivo.

## **Mr. Sociable, Mr. Comfort e Seducer**

Molti ragazzi hanno un solo personaggio per tutto il tempo fino a che non hanno sedotto il target. Per un estroverso amante del divertimento, sarà Mr. Sociable. Per la maggior parte degli uomini sarà Mr. Comfort, il bravo ragazzo che può essere interessante una volta che parli con lui, ma non è particolarmente sensuale o divertente. Il terzo è il ragazzo sensuale che si avvicina direttamente con una forte vibe sensuale. Questi ragazzi avranno qualche risultato ma non saranno consistenti. Una volta descritto il tutto in questo modo, è abbastanza facile capire che hai bisogno di un po' di ognuno per avere successo con le donne.

Io ero sempre Mr. Comfort. Mi era difficile iniziare l'interazione, far ridere le persone e divertirmi con umorismo leggero. Una volta che ero a mio agio in una conversazione, ero bravo ad instaurare una forte connessione con la ragazza ma, sfortunatamente, mi mancava una vibe sensuale di qualche tipo e non avevo idea di come fare escalation. Avrei parlato in questo modo per un po' e pensato al bacio; il problema era che la conversazione non aveva alcuna tensione sensuale, così sarei stato maldestro e probabilmente sarei stato respinto. I ragazzi che spesso hanno questo problema saranno spesso i famosi "bravi ragazzi che arrivano per ultimi", con i quali la ragazza vuole solamente un'amicizia.

Al lavoro io andavo spesso a pranzare con le mie colleghe, erano aperte a parlare di sesso e relazioni varie di fronte a me. Lo facevamo perché non ero sensuale in alcun modo. Mi vedevano simile ad un amico gay, e avrebbero potuto perfino cambiarsi i vestiti di fronte a me come se fossi stato per loro una delle loro amiche. C'è un momento nell'interazione in cui una donna sceglie tra il vederti come un amico o con un possibile interesse romantico. Devi essere in grado di spezzare le cose in modo da evitare di percorrere la strada che porta all'amicizia.

Nel tempo e senza pianificazioni preventive, ho sviluppato i miei altri due caratteri, Mr. Socialbe e Seducer, e la mia percentuale di successo con le donne è aumentata di molto. Per accrescere la tua percentuale e di successo, hai bisogno di usare tutti e tre i personaggi.

## **Mr Sociable**

Questo è l'uomo che fa una grande prima impressione; ha alti livelli di energia (vedi la sezione sui livelli di energia), è vivace, e fa sentire le persone a proprio agio. Sarà capace di entrare in qualsiasi gruppo, far ridere e generalmente illuminare la serata. Siamo contenti che questa persona ci sia vicino perché non ci saranno silenzi imbarazzanti, lui fa proseguire la conversazione.

Qualcuno che è Mr Comfort di natura potrà pensare troppo a quello che dice, pensa che verrà giudicato, ma le persone si rilassano molto una volta che le persone al loro fianco sono rilassate. Mr. Sociable è molto naturale e dice quello che gli passa per la testa. Dato che è a suo agio, le persone vicino a lui si sentiranno a proprio agio.

Per sviluppare questo personaggio ci sono alcuni passi efficaci che puoi intraprendere.

## **Mr Comfort**

Dopo che ti sei inserito in un gruppo puoi portare fuori Mr. Comfort. Generalmente quando approcci sconosciuti, loro hanno una modalità: "aspetto e vedo". Può succedere velocemente o può essere necessario un po' di tempo ma presto si apriranno a te ed interagiranno. Come sai che questo è successo? Non verbalmente. Mr. Comfort è interessato ed interessante.

Ascolta il cinquanta per cento del tempo, non parla troppo di se stesso e cerca di capire le donne, trovare interessi comuni e costruire rapporto. Il novanta per cento delle volte, quando i ragazzi mi dicono che sono stati buttati nella "zona amicizia" da una donna, è dovuto al fatto che hanno fatto Mr. Comfort troppo a lungo. Il non avere vibe sessuale, non importa quanto bravo tu sia nella conversazione, significa che non sei più di una sua amica o del suo amico gay.

## **Seducer**

Seducer dovrebbe emergere senza difficoltà da Mr. Comfort, dato che scopri più cose della donna e diventi più attratto. Quando è presente fin dall'inizio, sembra che tu sia attratto da lei per il suo aspetto. Assomigliando al modo in cui una donna diviene attratta dall'uomo (generalmente con un po' di tempo) tu separi te stesso

dagli altri ragazzi e lei sentirà una profonda connessione.

Impara i tre personaggi della seduzione e ti muoverai senza difficoltà dall'iniziare una conversazione fino all'essere intimo. È una delle abilità più utili che tu possa imparare.

## **Rendere le cose più facili**

Dopo mesi che uscivo capii che c'erano modi di rendere più semplice il mio lavoro di attrarre le donne. poteva fare un cold approach su un gruppo seduto di cinque, isolarne una e andare da qualche parte. Comunque, imparai che considerando solo i cold approach stavo perdendo molte opportunità più facili. Capii inoltre che potevo fare certe cose per accrescere la mia percentuale di successo su cold approach, aumentando tutto il mio valore all'interno di un locale. L'approccio più semplice è un warm approach, il secondo più semplice è un cold approach in un luogo in cui hai molto valore sociale. Ecco come semplifichi i tuoi approcci e massimizzi le possibilità di successo:

## **Cold approach e warm approach**

Un cold approach è quando apri una ragazza e non sei sicuro della risposta che avrai. Lei non ha mostrato interesse per te e può non averti nemmeno notato. Un warm approach è quando pensi che la risposta sia almeno qualcosa di positivo. Ovviamente, se tutti i nostri approcci potrebbero essere warm approach i risultati sarebbero l'averne molti più successi. Ci sono modi per aumentare il rapporto tra warm e cold.

## **Forzare il suo interesse**

La maggior parte dei ragazzi gestisce un eye contact con una ragazza in uno dei tre modi. Cosa dai tu? Guardi nervosamente via? Tieni l'eye contact fino a quando lei guarda da un'altra parte? Forzi un sorriso? Queste sono tutte cose abbastanza sbagliate. Puoi ancora chiederti perché una ragazza ti stesse guardando ed usare l'incertezza come scusa per non avvicinare. Forse stava guardando qualcun altro, forse sei sporco sul naso, forse sta solamente sognando ad occhi aperti e guardando nel vuoto. Nel novanta per cento dei casi lei ti guarderà e gradirà il tuo approccio, ma c'è sempre quell'altro dieci per cento che è abbastanza per scoraggiare gli altri

dall'approcciare! Ecco cosa fare: forzare il suo interesse! Quando hai eye contact con una ragazza, provoca una risposta da parte sua.

Se ottieni una reazione positiva, puoi approcciare subito e non hai bisogno di pensare a nulla di intelligente da dire. Se ottieni una reazione negativa, probabilmente non ne otterrai una buona quando aprì. Molte delle mie ragazze sono state approcciate inizialmente dopo aver forzato il loro interesse. È una delle mie migliori abilità e mi semplifica molto la vita. Deve diventare una reazione istintiva, come se avessi studiato kung fu e ti muovessi senza pensare quando qualcuno ti attacca. Forzare l'interesse richiede molta meno sicurezza che fare un cold approach.

### **Approcciare dopo un indicatore di interesse**

Se lei ti dà uno sguardo per interesse, si può dubitare sul fatto che non sia attratta, quindi: vai! Di solito uso: "ciao, come va?". Opener lunghi o indiretti (come chiedere un'opinione) uccideranno la tensione. Sii semplicemente audace, diretto e dai l'attrazione per scontata.

### **Massimizzare le interazioni – prendere ogni opportunità**

In un ambiente come bar o club, se limiti a te stesso a fare cold approach, ti stai rendendo le cose più difficili. Ci sono molte opportunità ogni volta intorno a te che ti aiutano a creare interazioni.

Tutti questi modi ti permetteranno di iniziare un'interazione senza la pressione e gli sforzi di un cold approach.

### **Lavorarsi la stanza**

Lavorarsi la stanza nel pick-up comprende il parlare con tutti i gruppi a cui sei interessato, così come alle altre persone nella stanza, e per tutto il tempo rimanere molto indiretto. Alla fine di una breve interazione, la chiave è far pensare di volersene andare e poi, come se lo avessimo pensato dopo, presentarsi e sapere il nome della ragazza.

Questa tecnica è utilità al meglio in posti piccoli, ad inizio serata. In questo modo, dato che la notte avanza e le persone sono più socievoli, le tue opzioni continueranno ad aumentare. In più, non avrai problemi ad aprire quando diventa più rumoroso.

## **Diretto o indiretto? Entrambi!**

Ci sono due differenti scuole di pensiero in fatti di seduzione, diretta o indiretta, e la maggior parte dei metodi faranno parte di una delle due. Questo sistema li prende entrambi in considerazione e io ti suggerisco di usarli entrambi.

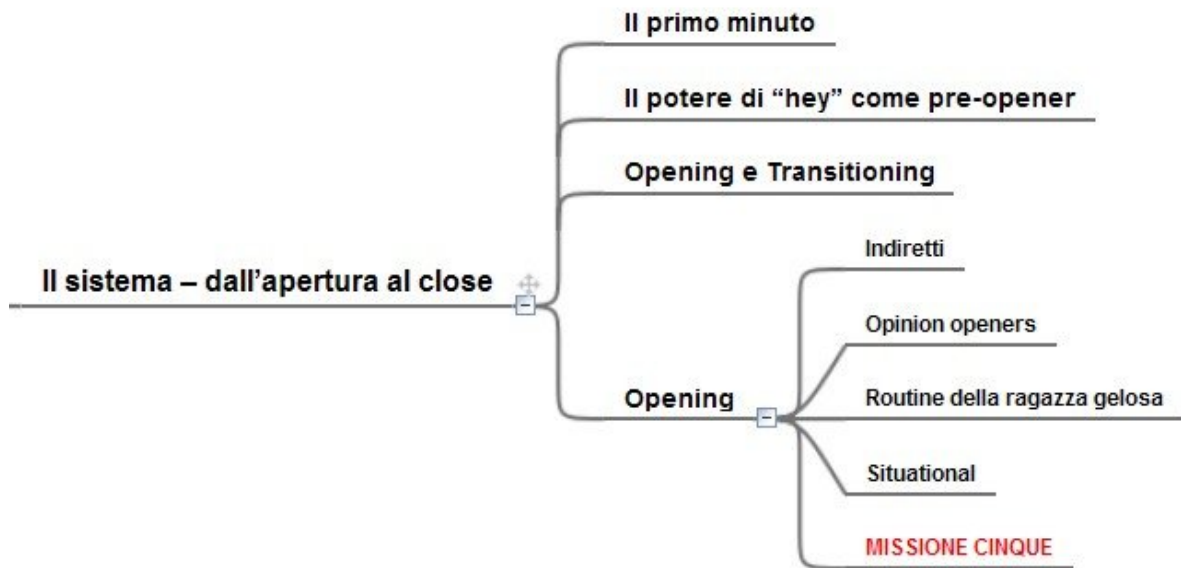
Il direct game comprende l'approcciare e immediatamente mostrare interesse, poi intensificare rapidamente l'interazione con parole e kino-escalation (vedi sezione sull'escalation della kino). Ci sono degli svantaggi per cui non si adatta a tutte le situazioni specialmente se sei all'inizio.

Nell'indirect game è di base l'avvicinarsi sotto ai radar, fare in modo che la ragazza si senta a proprio agio e pian piano introdurre una vibe sessuale. Ci sono vantaggi e svantaggi anche qui.

Ti suggerisco di usare il direct game quando ricevi un chiaro segno di interesse. Se non sei abbastanza sicuro, prendi la via dell'indirect. Ti suggerisco inoltre di rimanere in indirect fino a quando non hai molta esperienza nel leggere le situazioni ed hai superato tutta l'ansia d'approccio. Se avessi un cliente che ha molta paura a parlare con le donne, ti assicuro che i primi approcci che farebbe sarebbero semplici cose come chiedere un'informazione – questo è il più indiretto che potete trovare.



## Il sistema – dall’apertura al close



La cosa importante circa lo scrivere questo libro non è che io possa dire che il mio metodo di seduzione sia meglio degli altri, o che questo sia il metodo di attrarre le donne. Quello che semplicemente è importante e che io penso sia necessario è avere una struttura per la seduzione dentro la tua testa ogni volta che hai un’interazione con una donna che ti piace.

Questo ti permette di sapere ciò che stai facendo e quello che farai dopo. Ho costruito il mio sistema con l’intento di renderlo semplice abbastanza da essere capito ed imparato in meno di un’ora, e da quel momento in poi possa essere ricordato o richiamato alla memoria in un secondo.

“Il sistema” si riferisce ad un approccio in qualche modo indiretto, di giorno o di notte. Comprende un opener e una transizione. Comprende un opener ed una transizione dall’opener (le transizioni sono il passaggio da uno stadio al prossimo nella sequenza deduttiva). Devi avere questi già pronti quando inizi. Poi, usa “le abilità del Natural” fino a quando non raggiungi un punto dove lei si è aperta abbastanza da poter dare di più alla conversazione. Questo può essere immediato, ma può darsi che tu debba parlare per la maggior parte del tempo fino a quando lei non si è abbastanza a suo agio da avere una conversazione con te.

A questo punto puoi fare più domande ed andare nella fase del rapport. C'è un obiettivo in ogni fase. Inizialmente, l'obiettivo è ottenere un impegno nella conversazione. Sai quando le hai agganciate perché le ragazze faranno uno o più delle seguenti azioni: apriranno il loro body language verso di te, la smetteranno di guardarsi tra di loro e si focalizzeranno su di te. Faranno delle domande o altri sforzi per estendere l'interazione. Daranno piena risposta a quello che dici.

Una volta che l'“hook point” (il momento a partire dal quale le ragazze sono agganciate, cioè vogliono continuare a parlare con te) è stato raggiunto, passiamo al seguente obiettivo, che è usare il rapport per trovare interessi comuni ed usare le transizioni universali per scoprire la loro situazione corrente. Riuscire in questo ci metterà in una posizione migliore per il number close. Poi viene la fase del rapport, che ti mette in una posizione migliore per ottenere il close. Durante il deep rapport (vedi la sezione apposita), hai bisogno di avere una forte connessione e farle vedere che sei qualcuno che la capisce.

La kino – escalation è necessaria per avere della tensione sessuale così da evitare il cadere nell'amicizia. Ti permette di fare dei test e gradualmente accrescere l'intimità del tocco che guiderà fino al bacio.

Capire il sistema e seguirlo dall'opener al close aumenterà di gran lunga la tua quantità di successi, perché sarai costantemente concentrato sull'obiettivo di cui hai bisogno passo dopo passo.

Come applichi i tre personaggi nel sistema?

## **Opening e Transitioning**

Il primo minuto di un pick-up è il più importante. In questo momento, avrai identificato un target, sarai andato in stato, superato ogni tipo di approach anxiety, posizionato te stesso, aperto e magari raggiunto l'hook point. Normalmente, alla fine del primo minuto sai quando ricettivo è il target, e se hai una realistica possibilità di successo.

Gli amici mi chiedono sempre quali siano i migliori opener, ma non capiscono che il transitioning ( il passaggio dall'opener allo stadio successivo di conversazione) è più importante dell'opener. La cosa più importante è ciò che fai seguire dopo l'opener. Ecco perché, fino a quando tu non riesca ad andare liberamente usando le "abilità del natural", hai bisogno di conoscere l'opener ed anche il transition prima di iniziare un'interazione. Il transitioning deve essere il più solido possibile. Se è debole non puoi soffermartici troppo, cambia velocemente argomento.

## **Opening**

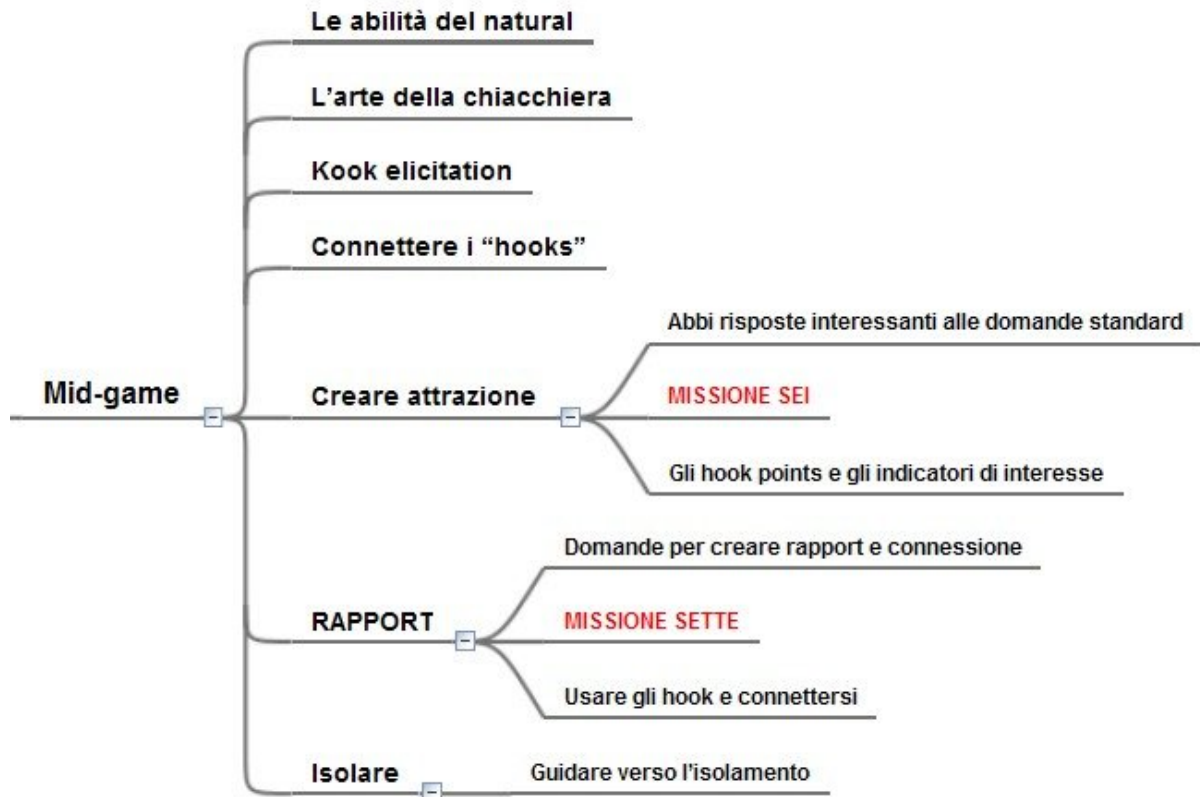
L'opener è la prima cosa che dici in una interazione. I migliori opener la fanno ridere, ti fanno sembrare cool, e sono molto più interessanti di qualunque cosa le ragazze stiano discutendo prima che tu arrivassi. Ci sono vari tipi di opener.

Un opener indiretto è uno che non trasmette da subito interesse e non mette troppa pressione nell'interazione. Qui ci sono degli opener indiretti e come possono essere usati. Persone diverse si sentono a proprio agio dicendo cose diverse. Puoi prenderne un po', modificarne uno e più avanti farne uno tu. Non hai bisogno di centinaia di essi. Un paio di opener solidi e testati sono sufficienti.

Gli opinion openers sono il modo più facile che ha un newbie (uno agli inizi) per aprire in un tranquillo bar/club. Sono buoni in quanto possono far iniziare una lunga conversazione abbastanza facilmente. Il modo in cui dirlo è di farlo sembrare spontaneo ed allo stesso tempo "radicato".

Questi sono ciò che uso per la maggiore al momento in cui sto scrivendo questo libro. Un situational opener è prendere qualcosa dalla situazione attuale ed usarlo per iniziare l'interazione.

## Mid-game



Hai aperto e iniziato una conversazione, la prossima cosa da fare è progredire nell'interazione fino al punto in cui puoi n-chiudere. Degli elementi fondamentali in questa fase saranno le Abilità del Naturale, cioè perfezionare la tua chiacchierata fino al punto in cui fai provare alla donna una esperienza di conversazione unica nel suo genere.

### Le abilità del natural – dall'opener all'hook point al rapport

Dopo l'opener possiamo usare le abilità del natural per arrivare alla n-close. Una n-close richiede un certo livello di rapport e connessione. Per coloro che vogliono diventare dei natural con le donne, e sentono di aver sempre avuto questa innata abilità, questa è la sezione su cui prestare attenzione. Ero un oratore terribile. Ero noioso agli appuntamenti, inutile in gruppo, terribile in pubblico e incapace di trattenere l'attenzione della gente. Ora gioco come un natural. Questo vuol dire che sono in grado

di sintetizzare esattamente cosa è necessario per essere naturalmente un buon oratore e generare attrazione. Posso darti degli esercizi per praticare questa abilità. Durante il primo minuto di una interazione devi contribuire a gran parte della conversazione. Qualsiasi cosa che la metta sotto pressione nel parlare potrebbe essere usata come scusa per terminare l'interazione. Poi, quando lei si sente a suo agio e coinvolta nell'interazione puoi iniziare a chiedere un po' di più dalla sua conversazione.

## **L'arte della chiacchiera**

Le donne sono stufe di conversazioni noiose con gli uomini. Hanno sentito le stesse identiche conversazioni ancora e ancora e ancora. Se sei differente, emergi incredibilmente dalla massa e generi rapidamente attrazione. Ma per prima cosa, cosa *non devi fare* per essere un buon oratore?

- conversazione da parrucchiere
- intervistarla
- dire cose ovvie

Tutti i metodi precedenti di ottenere informazioni possono o mettere la ragazza sotto pressione conversazionale o essere noiosi per lei, evitate di usarli.

## **Kook elicitation – estrazione ed aggancio**

Queste sono le cose invece che dovresti fare. Le seguenti sono una serie di vie per ottenere le solite informazioni senza fare domande noiose.

- **Fai domande che guidino il discorso**
- **Fai assunzioni e ipotesi divertenti**

## **Connettere i "hooks"**

Dopo aver parlato con tante ragazze a proposito di PUATRaining (molte di queste lavorano per me ai nostri eventi o sono addirittura delle istruttrici) ho scoperto che davvero non si rendono conto del perché gli uomini si sentano a disagio ad

approcciare. Pensano che gli uomini che le approcciano in questa maniera sono naturalmente noiosi, senza alcun carisma né charme e che manchi loro ogni sicurezza in sé stessi, ecc. La questione è che il ragazzo probabilmente ha molte qualità, e le mostra agli amici e alla propria famiglia – le persone con le quali si sente a suo agio. Non capiscono che tutto questo vola fuori dalla finestra quando una ragazza attraente è davanti a loro. Mi ci è voluto un po' di tempo per arrivare al punto in cui ho smesso di preoccuparmi di come apparivo, di come parlavo, di cosa avrei detto dopo, e concentrarmi al 100% su di lei. Quando questo è successo, ho sviluppato una gran parte delle teorie e tecniche che puoi trovare qui. Una delle cose più importanti che avvengono quando riesci a concentrarti su di lei è che inizi ad usare gli “hook”, gli agganci. Un hook è quel qualcosa che ti viene dato che puoi usare per estendere l'interazione senza bisogno di incominciare un argomento nuovo e correlato da quelli precedenti.

## **Creare attrazione – rendere i suoi argomenti di discussione più interessanti**

Ad un certo punto lei vorrà contribuire alla conversazione e inizierà a farti delle domande. Il rischio qui è che, se sono incredibilmente noiose, uccideranno ogni tipo di interazione interessante che sta accadendo in quel momento. Questo è per prepararti a questa situazione:

Abbi risposte interessanti alle domande standard

## **Gli hook points e gli indicatori di interesse (IOI)**

L'hook point (punto di aggancio) è quando una ragazza mostra interesse nell'estendere l'interazione. È contenta che tu resti lì a parlare con lei. Puoi capire che hai raggiunto l'hook point quando:

- ti fa delle domande
- ti chiede il tuo nome
- ti dà delle risposte estensive alle tue domande

Il suo linguaggio del corpo (Body Language, “BL”) cambia e diventa più aperto. Una

volta che hai raggiunto l'hook point, dovresti controllare che ci siano indicatori di interesse sessuale. **Se lei è attratta sessualmente da te.**

## **Rapport**

In “skills of the natural” ho parlato di come creare una connessione con la ragazza. Questa continua nella fase di “rapport”. La differenza è che qui stai cercando una ragione per rivederla di nuovo, e che cerchi degli interessi in comune. Conosci il processo di connessione, ma come induci i risultati desiderati? Puoi fare due cose: essere **attento ai dettagli** o **parlare di cose che evocano passione ed emozioni**

Ti ho già detto di evitare le solite noiose domande. Ma allora, quali potrebbero essere delle domande “buone” da fare? Le migliori sono quelle che creano comfort e connessione che stimolano le emozioni.

## **Usare gli hook e connettersi**

Quando scopri qualcosa sulla persona, quello è un hook che puoi utilizzare: da dove vengono, dove sono state in vacanza, una passione, un interesse, qualcosa che abbia un contenuto emotivo, un sogno futuro. Vuoi connetterti in maniera positiva. Ci sono sette maniere di gestire un hook. Uno di questi è un modo molto potente per creare connessione. La stai facendo sentire bene su se stessa e sui suoi interessi, e mostri di capirli. La dinamite arriva dopo, quando approfondisci il rapporto.

## **Isolare**

Per chiudere una ragazza, nella maggiore parte dei casi, devi isolarla. Hai mai notato che le conversazioni tra un gruppo sono solo leggermente approfondite, comparate con quelle tra due persone, le quali possono andare molto in profondità? Quali conversazioni sono più adatte a fare emergere emozioni, per aiutarli a conoscere meglio qualcuno e a formare un legame? Questa è la ragione per cui dobbiamo isolare. La mia definizione di isolamento non è che siete le uniche persone intorno, ma che siete le uniche persone nella conversazione. Le sue amiche possono stare un metro più in là, finché non siano coinvolte.

## **Guidare verso l'isolamento**

In genere puoi guidare la ragazza in ogni istante. “Andiamo a ballare”, “sediamoci”, andiamo a bere” sono tutti modi di guidare ed isolare. Altri includono “vieni sotto la luce” – per fare una buona lettura della mano, e vederle il colore degli occhi – oppure, “andiamo lì, è meno affollato/rumoroso/viziato d'aria”.



## Rapporto profondo (deep rapport)



Usa questa tecnica con precauzione. Chiamo le close che completano con questa le “GF-Close”, Girlfriend-close. Posso praticamente far innamorare di me una ragazza usando le mie abilità di rapport. Sto attento a fare questo solo con le ragazze per le quali mi sento genuinamente coinvolto. Sarebbe immorale utilizzare su ragazze che considererei solo come relazioni occasionali.

Il Deep Rapport è un modo di realizzare una connessione a livello di anima gemella con la ragazza e andare oltre qualsiasi cosa che abbia mai provato per un ragazzo. È un processo a due stati molto semplice. Una volta che lo hai imparato, può essere utilizzato con qualsiasi ragazza. I passi sono:

- fai affiorare contenuto emotivo
- ascolta il feedback e connettiti ad esso

### **Kino escalation (escalation del tocco fisico)**

Questo è stato il mio sticking point per diverso tempo.

Un sacco di ragazzi hanno problemi con il toccare perché hanno paura di essere percepiti come sfigati. Sì, le donne odiano essere prese come delle bambole di pezza dai ragazzi ubriachi in discoteca, ma se stanno parlando con un ragazzo che a loro piace vogliono essere toccate!

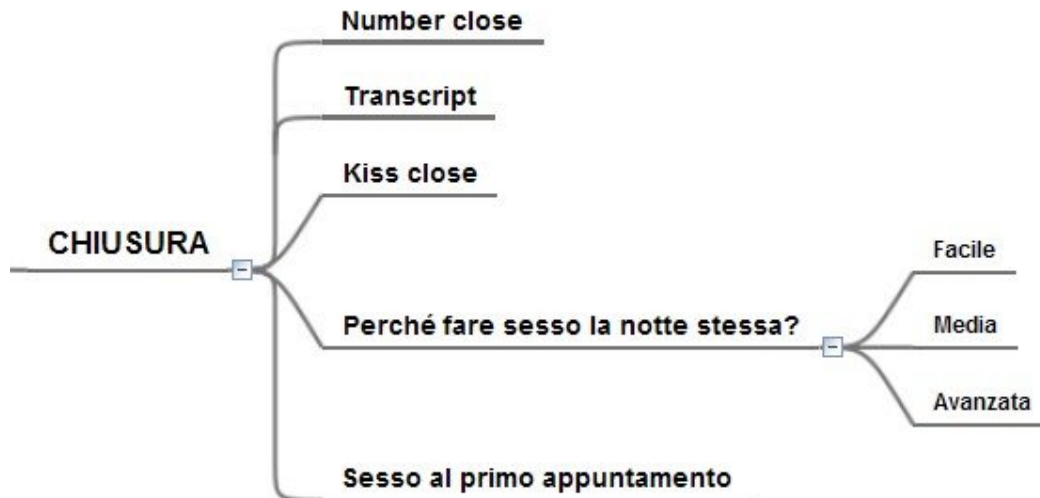
Il processo di escalation della kino è quel crescere che va dal tocco accidentale in su fino al sesso. Ovviamente, in genere, la prima volta che tocchi una ragazza non può essere subito un bacio con la lingua, sarebbe strano. Devi farla sentire a suo agio con il tuo tocco, e ci sono molti modi di fare questo. I punti chiave della kino sono nel libro.

Avere delle scuse per toccare risolve il problema della escalation della kino a coloro che non sono abituati a toccare estranei mentre parlano con loro.

Puoi scalare la kino in due modi, sessualmente o giocosamente. Il modo migliore per un'amica o una ragazza del tuo circolo sociale è testare giocando la sua ricettività, invece di fare una manovra ad alta pressione per fare l'escalation. L'escalation sessuale ha un intento sessuale dietro. L'escalation giocosa sembra più sicura alle ragazze perché è qualcosa che fanno fratelli e sorelle. Ma è anche quello che fanno i fidanzati e le fidanzate in una relazione sana e sincera. È quindi un gran modo di fare l'escalation e indurre piacevoli emozioni e tensione sessuale.

Tutti questi passi possono essere saltati in certe situazioni e puoi andare direttamente per il bacio. Puoi anche combinarlo con dell'escalation sessuale verbale (vedi "picchi sessuali").

## Chiusura



### **Number close (prendere il suo numero di telefono)**

Fare la number close è un momento di grande pressione per la maggior parte dei ragazzi – non sanno quando farlo, e non sanno se la ragazza accetterà o si rifiuterà di darglielo. Anche dopo aver ottenuto un numero, può essere difficile convertirlo in un appuntamento o in un altro incontro. Ero abituato ad avere delle buone conversazioni e poi non chiedere il numero di telefono, o perché mi sentivo male al dover ammettere che quello era un tentativo di rimorchio, o ero impaurito che lei dicesse di no. Ho scoperto che diventa facile se lo fai in maniera furba.

Nel libro trovi le conversazioni che ti portano ad una number close.

### **Kiss close**

È uno degli sticking points per un sacco di ragazzi. Andare per il bacio è un altro punto sul quale ti metti nella posizione di essere rifiutato. Il modo di rimuovere la pressione da questo momento è lavorarci con costanza tramite l'impiego di una serie di tecniche di escalation, e usare dei test per vedere se la ragazza è pronta. Se non sei nel frame seduttivo nel momento del bacio, lei potrebbe non sentirsi nell'umore giusto!

## **Sesso la notte stessa in cui vi siete incontrati (same-night sex)**

Penso che ogni ragazza sia persuadibile! Non utilizzerò il termine “one night stand”, ma dirò “same-night sex”. Questo vuol dire andare a letto con la ragazza la notte stessa in cui la incontri, ma potrebbe tranquillamente succedere che vi rivedrete. Cerco sempre di finire a letto con una donna il più velocemente possibile, anche se punto alla relazione lunga, perché rende le cose molto più facili una volta che hai passato questo traguardo.

## **Perché fare sesso la notte stessa?**

A volte vi incontrate e sentite un enorme energia sessuale. Se le prendi il numero per rivederla un'altra volta, quest'energia potrebbe dissolversi nel frattempo. Riesco a creare un'enorme connessione con una ragazza dalle mie conversazioni; posso generare attrazione su molti livelli. In ogni modo, le mie migliori esperienze sono accadute quando le cose sembravano semplicemente perfette per la sera in cui ho conosciuto la ragazza.

Se vuoi una relazione senza pretese di serietà all'inizio, finire a letto con loro prima che ti conoscano bene e si attacchino emotivamente è il comportamento più consono alla situazione. Se vuoi qualcosa di più profondo, finire a letto assieme presto in modo da diventare più rilassati e in confidenza è nuovamente la giusta scelta.

Ricorda , sono un PUA, non vado a trascinare ragazze brutte ed ubriache via da una pista da ballo alle 2 del mattino. Incontro una bella ragazza, spesso la più bella della discoteca, alle 10 di sera (*in Inghilterra hanno orari più anticipati rispetto all'Italia*), la conosco e la porto a casa mia (in genere!).

Questo vuole dire che possiamo creare un'esperienza romantica, intima e passionale. Adoro i momenti romantici, quei momenti un po' da Hollywood; non mi piace il sesso fatto nella toilette. E penso che tu possa fare tutto questo nella stessa notte se sei abbastanza sobrio e hai qualcosa di più che una connessione fisica.

Ho fatto qualsiasi cosa, dalla strada a casa in venti minuti con una modella superfiga ( la ragazza più bella con cui sia finito a letto) ad una maratona di dieci ore con una ragazza vergine (no non ero un bastardo, è diventata la mia fidanzata!). Ci sono differenti tipi di Same-Night Sex e in genere dipendono dalla ragazza.

## **Facile**

Ci sono ragazze che hanno molte storie da una notte e sono aperte a farne, lo vogliono. Cosa piace loro è il maschio dominante che sembra possa prendersi cura di loro sessualmente.

## **Media**

Ci sono altre ragazze che hanno magari provato una volta a fare la storia da una notte, ma non è quello che cercano. Non sono troie e non vogliono essere considerate tali, ma il sesso gli piace e non sono pudiche. Queste donne hanno bisogno di qualcosa di più dell'aspetto fisico, e ti rifiuteranno se questo è tutto quello che riesci ad offrire. Puoi dare a loro un assaggio, ma devi anche rallentare e mostrare di avere autocontrollo e di volere prendere il tempo per conoscersi meglio. Hanno bisogno di sentire quel momento "da Hollywood", come se avesse incontrato un ragazzo fantastico.

A quel punto è ok avere sesso con te perché sei speciale, e la serata è speciale.

## **Avanzata**

Il terzo tipo di ragazza è una che non è molto sessuale e reagirà sempre con orrore all'idea di fare una "lurida" on-night stand, e di finire a letto con un ragazzo velocemente.

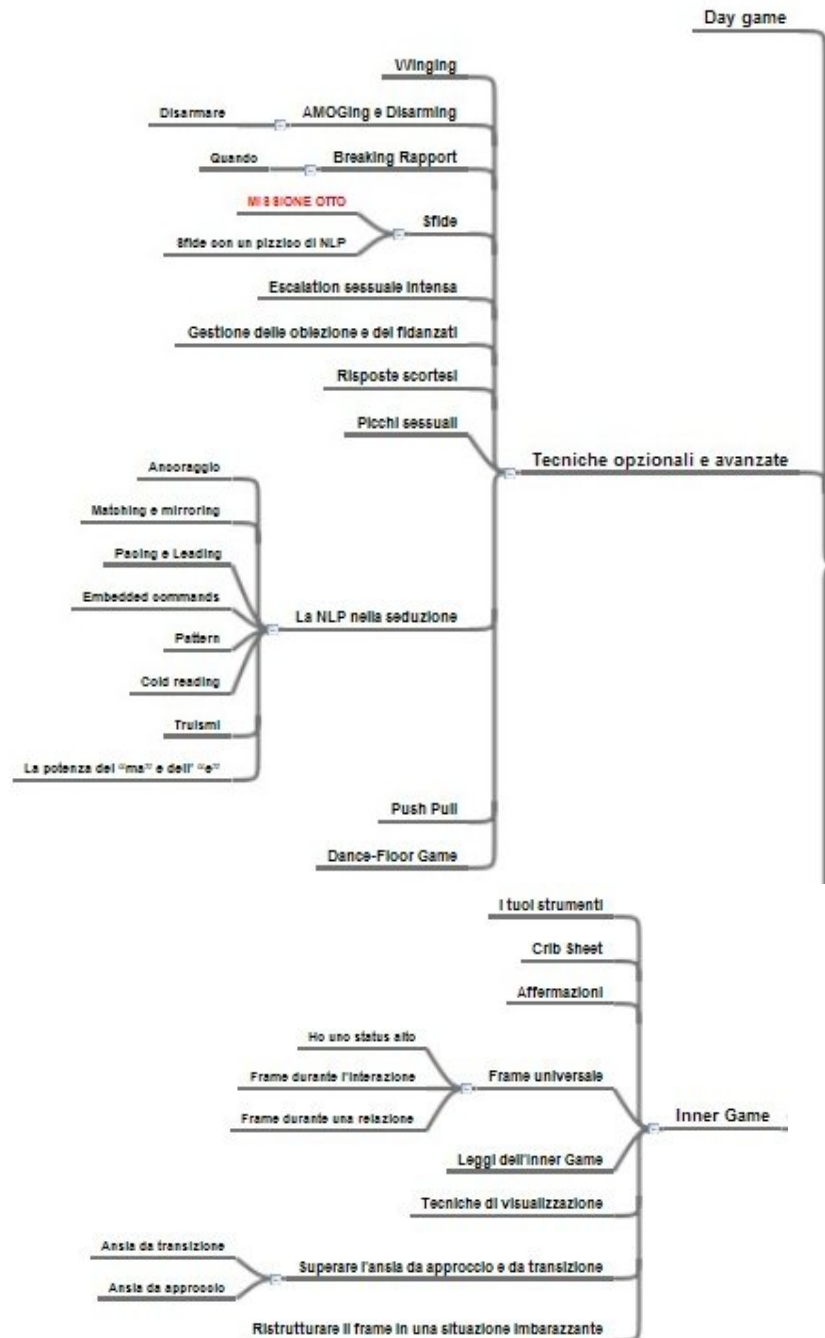
## **Sesso al primo appuntamento**

Gran parte dei ragazzi che incontrano ragazze per un appuntamento dopo una number close vedono l'attrazione svanita; o, al minimo, gli ci vogliono un paio di appuntamenti prima di portare le cose sul piano fisico. Incontrarla per pranzo o per un caffè sono degli errori.

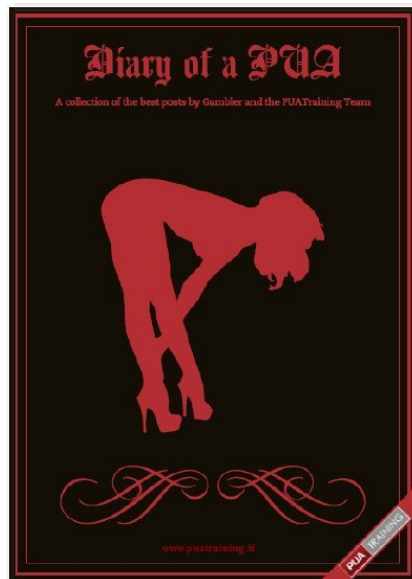
C'è un modo di chiudere l'80% o più delle volte con le ragazze al primo appuntamento, anche da una number close da cinque minuti. Devi dare una struttura a questi appuntamenti. È nel tuo interesse finire a letto con la ragazza presto. Che tu voglia qualcosa di casuale con lei, o che tu voglia una relazione seria, raggiungerai il tuo traguardo velocemente. Se vuoi una fidanzata, rende le cose molto meno complicate. Allora come lo fai? Ci sono una serie di elementi essenziali.

## Home Study Originale

Oltre agli approfondimenti su tutti gli aspetti sopra accennati, troverai nel libro la parte di inner-game ed alcune tecniche avanzate; guarda le seguenti mappe per avere un'idea degli argomenti che potrai approfondire.



Inoltre non dimenticarti che nell'home study sono compresi il Diario personale di Gambler e il quaderno con gli esercizi per il cambiamento di credenze.



Puatraining.it è lieto di presentarvi ULTIMATE NATURAL GAME: il nuovissimo set di 10 DVD di PUATraining che include filmati con Richard LaRuina AKA "Gambler", AFC Adam Lyons, Beckster, Matt H, Kezia and Ollie e tanti altri...

Un totale di 15 ore di filmati che coprono tutti i "natural" aspetti dell'attrazione che loro insegnano. Quindi, se hai sempre voluto apprendere questo materiale ma per motivi o logistici o di prezzo non hai potuto questa è la tua migliore scelta. (clicca sull'immagine per guardare il trailer).



## Considerazioni finali

Il mio viaggio negli ultimi sei anni è stato interessante, impegnativo e divertente. Mi sono sentito almeno tanto bene lungo la strada quanto mi sento bene adesso, ora che ho raggiunto una gran parte dei miei obiettivi. Guarda sempre l'obiettivo finale come qualcosa a portata di mano e, quando guardi indietro ai tuoi progressi, ti farà sentire più felice immediatamente.

Essere fantastici con le donne non è un buon obiettivo finale, allo stesso modo come avere un quantitativo X di soldi non è un obiettivo sano. Saperci fare con le donne ti darà più scelte per il resto della tua vita. Il tuo obiettivo finale in termini di relazioni sale da qualche parte. I soldi ti danno la possibilità di fare cose che possono arricchire la sua vita – queste sono l'obiettivo finale, non i soldi. Il meglio è avere un approccio olistico a entrambi gli aspetti.

Mantieni l'equilibrio nella tua vita. Apprezza il presente il più che puoi, ma lotta per ottenere qualcosa di più. Quando si inizia ad avere un certo successo, è una buona cosa essere contenti e divertirsi. Hai bisogno soltanto di attraversare il dolore iniziale e l'imbarazzo per metterti in movimento. La chiave della felicità in ogni lunga via di automiglioramento è mantenere l'equilibrio. Prima o poi, un'area della tua vita avrà dei problemi. Avrai degli impedimenti. Se sei troppo concentrato sul PU, sui soldi, sul tuo lavoro, la tua fidanzata, i tuoi studi, allora questi elementi avranno troppo controllo sul tuo benessere.

Molto equilibrio nella vita lavorando su differenti aree nello stesso periodo. Quando una di queste non andrà molto bene, avrai le altre che compenseranno. Non c'è modo di diventare bravi con le donne senza soffrire ogni tipo di dolore lungo la via. Affrontare questo fatto nella maniera giusta, imparare dagli errori e non lasciare che questo ti influenzi troppo, è ciò che farà la differenza. Dopo una certa quantità di disagio, arriverai dall'altra parte.

Usa le mie tecniche di inner game e ti salverai da gran parte di questo dolore. Esci e applica le tecniche di questo libro e gestirai quest'area della tua vita. È veramente nelle tue mani adesso. Questo libro contiene quasi tutto quello che so. Dico quasi perché ci sono un sacco di piccoli elementi che non potrebbero stare qui dentro.



Quello che posso dirti è che questo libro ti dà del potenziale per essere meglio di me con le donne. Io non applico tutte le tecniche di questo libro. Se tu lo fai, e hai le tue qualità per conto tuo, non c'è modo di dire quanto bravo potrai ad essere.

Grazie per aver letto. Gradirei avere vostri pensieri/feedback/proteste!

## **Voglio ringraziare**

David DeAngelo, Tyler D, Lance Mason, Wes H, Neil Strass, Badboy, Hemal R, Wayne Eilse, Dave Z, Anthony P, Andi B, Steve Jabba, Cardenas, Will/Daddy, Craig, DavidX, Mystery, Megadirt, Ross Jeffries.

## **Risorse online**

[www.puatraining.com](http://www.puatraining.com) (in inglese)

[www.puatraining.it](http://www.puatraining.it)

[www.puatraining.it/forumseduzioneblog](http://www.puatraining.it/forumseduzioneblog)

[mappa del libro](#)

[info@puatraining.it](mailto:info@puatraining.it)